

Günter W. Remmert

TETRALEMMA-AUFSTELLUNG

Mitschrift eines lösungsorientierten Coachings
im Seminarhaus SCHMIEDE

INHALT

Lösungsfokussiertes Vorgespräch.....	2
Aufstellung.....	8
<i>Erstes Bild</i>	8
<i>Zweites Bild</i>	11
<i>Drittes Bild</i>	15
<i>Viertes Bild: Gang durch das Tetralemma</i>	17
Nachgespräch.....	21
Kommentar.....	25
Nachgespräch nach 5 Wochen.....	26
Nachgespräch nach 5 Monaten.....	28

Lösungsfokussiertes Vorgespräch

Bei der Begrüßungsrunde am Vorabend des Wochenendes spricht die luxemburgische Klientin G. von ihrer beruflichen Entscheidungssituation. Sie erwähnt zwei Alternativen, zwischen denen sie wählen kann, und drückt ihre Hoffnung aus, an diesem Wochenende in dieser Frage eine Klärung zu erfahren.

Gastgeber (im Text normal gesetzt): Moien G.! Es ist gut, dass Du da bist...

Klientin (im Text kursiv gesetzt): *Ich bin auch sehr froh, hier zu sein!*

Ja, es gibt eine schöne Grundübung im lösungsfokussierten Arbeiten, dass man nämlich in den Spiegel schaut und dann sagt: Die Welt ist reicher, weil ich da bin!

Das ist eine Übung, die ich bisher nicht kannte. Das ist was Neues!

Oh, Du warst so häufig bei mir ...

Ja, das habe ich noch nie gehört!

Schau in den Spiegel und sage laut oder leise, auf alle Fälle kräftig: Die Welt ist reicher, weil ich da bin! ... Stimmt das?

Ja.

Gut! Prima! ... G., darf ich Dich etwas fragen?

Ja.

Angenommen, wir hätten schon miteinander gearbeitet. Du hättest Dein Thema eingebracht und wir hätten in einer für Dich sehr nützlichen und sinnvollen Weise Dein Thema erarbeitet ... was wäre dann anders?

(Pause) Was anders wäre? Ich wäre freier, wäre unternehmenslustiger ...

Frei und unternehmenslustig.

Ja. Leichter!

Frei, unternehmungslustig, leicht.

Und doch nachdenklich.

Auf eine leichte, unternehmenslustige und freie Weise nachdenklich. ...

Oder auf eine nachdenkliche Weise unternehmenslustig und frei und leicht.

Ja, das ist besser: auf eine nachdenkliche Weise unternehmenslustig, leicht, frei! Das passt besser!

Angenommen: Du bist so unternehmungslustig, frei, leicht, nachdenklich, wie Du es eben beschrieben hast. Wer wäre der erste Mensch, der einen Unterschied bemerken würde außer Dir?

Ich hab' an meinen Sohn gedacht.

Ah. ... Welchen Unterschied könnte Dein Sohn bemerken?

Das muss ich erklären: Er ist 20 seit zwei Wochen. Und wenn ich ihm etwas erkläre, dann sagt er immer: Mamm, komm op den Punkt! Das ist Luxemburgisch und wenn ich das auf Deutsch sage, dann heißt das: Komme auf den Punkt! Das heißt: Für ihn ist das alles zu lange und ich erkläre ... Ich möchte was von ihm und irgendwann hat er abgeschaltet. Und er würde dann daran merken, dass es anders ist. Und ich würde mit ihm wahrscheinlich ganz anders sprechen. ... Das ist nicht, dass wir Streit haben. Das ist gar nicht der Fall. Wir streiten nicht. Das ist es nicht!

Das ist sehr interessant, dass du das, was er sagt „Mamm, komm op den Punkt!“ auf eine ganz andere Weise wahrnimmst als ich es wahrnehme.

Oh! Sag mal.

Interessiert es Dich?

Ja, ja.

Also, wenn Du willst, stelle ich Dir meine Wahrnehmung zur Verfügung und Du kannst schauen, ob Du etwas damit anfangen willst. Wenn zu mir ein zwanzigjähriger Sohn sagen würde „Pa, komm auf den Punkt!“ dann könnte ich den Eindruck haben: er ist wirklich interessiert daran, zu erfahren, worum es mir geht!

Das ist er auch, eigentlich ...

Wunderbar!

Ja, das stimmt!

Und Du sagtest: Er würde einen Unterschied bemerken? Also, wenn Du leicht, unternehmungslustig, frei und nachdenklich bist, welchen Unterschied bemerkt er?

Da würde ich ihm direkt das sagen, was ich brauche!

Und wie würde er das empfinden?

Er wäre zufrieden!

Aaah! Das hört sich so an, als wenn er nicht mehr zu sagen bräuchte „Mamm, komm op den Punkt!“

Bestimmt!

Sondern er könnte was anderes sagen. Was zum Beispiel?

Ich mach das. Ich möchte dies oder ich möchte jenes!

Das hört sich so an, als ob die Kommunikation zwischen Euch viel leichter und direkter und schneller fließt. ... Ist das ein erstrebenswerter Vorgang für ihn?

Ich denke schon!

Für ihn schon. Und für Dich?

Für mich auch.

Neben Deinem zwanzigjährigen Sohn - gibt es noch jemand anderes, der einen Unterschied merkt?

(Nachdenkliche Pause) Vielleicht die Tochter, aber weniger. Die macht ihr Ding. ... Sie ist sehr aufmerksam, präsent, liebenswürdig, aber eigentlich würde das bei ihr nichts ändern.

Es ist sehr angenehm, wie wertschätzend Du von Deiner Tochter redest! „Aufmerksam, präsent und liebenswürdig!“

Ich würde sagen: Der Sohn auch! Aber der brauchte was. Er braucht, dass es klar ist!

Okay, gut, okay!

Ich hab gesagt: Der brauchte was. ... Das ist interessant...

In welcher Form interessant?

Was wie abgeschlossen ist - jetzt. Dass er es nicht mehr braucht. So in meiner Vorstellung ...

Und besonders wenn Du frei und leicht und nachdenklich und unternehmenslustig bist ...

Dann ist es ganz okay. Ja? ... Dann frage ich vielleicht doch noch eine Sache: Angenommen, Du bist so frei, leicht, unternehmenslustig, auch nachdenklich - gibt es irgendeinen Menschen, den Du kennst, der etwas dagegen haben könnte, dem das nicht willkommen wäre?

Komisch ... ich hab an meinen Vater gedacht!

Okay!

Er ist seit 19 Jahren tot!

Okay! Gut!

Komisch!

Für mich ist das sehr verständlich. In gewisser Weise ehrt es Dein bisheriges Verhalten.

Ich weiß nicht so richtig, was Du meinst.

Es könnte sein, dass Du in einer gewissen Weise von Loyalität Deinem Vater gegenüber Dich so verhältst, wie Du Dich bisher verhalten hast. ... Und wenn das so der Fall wäre, dann würdest Du durch Dein Verhalten Deinen Vater ehren.

Ja, das stimmt!

Erstaunlich! Aber da dieses Verhalten aber – wie sagt man bei Medikamenten – ungünstige Nebenwirkungen hat, unter anderem bei Deinem Sohn, wäre es interessant, herauszufinden, ob es nicht eine andere Form gibt, wie Du Deinen Vater ehren kannst. Und gleichzeitig Deinen Vater ehrst auf diese neue Form und frei, unternehmenslustig, leicht und nachdenklich Dich verhältst.

Jetzt sehe ich das ganz anders!

Wunderbar! ... (Pause) Jetzt erlebe ich, dass Du auf eine gute Weise nachdenklich sein kannst.

Ganz speziell.

Ganz speziell – das klingt wie ein Kompliment! Also: auf gute Weise speziell. Ja?

(Leise) Jetzt bewegt sich was in mir. So vom Herzen, vom Bauch her.

Gut ... vom Herzen, vom Bauch her ... wunderbar! Eine Nachdenklichkeit vom Herzen und vom Bauch her! Erstaunlich! ... Dann schlag ich Dir vor, um das zu schützen, dass Du einen Augenblick auf Deinen Platz gehst. Ich mache die Reflexion mit der Gruppe. Und Du kannst gut bei Dir bleiben. Und bist dann gerne wieder eingeladen, danach wieder hierher zu kommen. Ja? Ist das okay?

Ja.

Dankeschön!

(Reflexion des Gesprächs in der Gruppe)

Zur Klientin: Ist das okay gewesen, dass wir so darüber geredet haben?

Ja, das ist gut, ja! (Klientin kommt wieder auf den ersten Platz zurück.) In der Zeit, wo ich da saß, habe ich das auf mich einwirken lassen. Die Loyalität mit dem Vater - Fragezeichen. Auf einen andere Weise loyal sein. Das bleibt offen zurzeit. Es sind viele Bilder gekommen von der Vergangenheit. Von dem, was ich beruflich gemacht habe – bis jetzt. Wo ich gesehen habe, was ich gemacht habe im sozialen und psychischen Bereich. Und was mir auch dann ganz klar geworden ist, das ist das Zusammenbrechen vor fünf Jahren von dieser Organisation, wo ich die Leitung hatte. Und wo ich dann unheimlich gemobbt wurde. Das wurde mir klar. ... Und ich habe einen Satz gehört: Ich mache es so wie Du! Oder: Sie macht es so wie er! Das habe ich so mitgekriegt.

Gut.

Wenn ich die Entscheidung treffe, die ich mir vorgenommen habe zu treffen: Werde ich dann wieder in der alten Loyalität sein oder wird es jetzt eine neue Qualität werden? Er (mein Vater) war ein sehr bekannter Mann in seinem Land und trotzdem hat er viel Schläge bekommen. Und er ist daran zerbrochen, würde ich sagen. Das möchte ich nicht!

Es ist erstaunlich, wie viel Du erzählst, was die Liebe zu Deinem Vater verrät!

Das ist mir bekannt! Die Liebe. Aber die Form ...

Die Liebe kann verschiedene Formen haben ... Habe ich von Dir den Auftrag, weiter zu arbeiten?

Ich möchte, dass Du weiter arbeitest!

Okay, gut! Dann schlage ich Dir eine kleine Aufstellung vor. Deine Lieblingsfarbe?

Grün!

(Nimmt einen grünen Filzstift zum Schreiben.)

Und meine zweite Lieblingsfarbe ist Rot, und die nächste ist Blau. Soll ich Dir erklären, warum?

Nein!

(Lacht)

(Benutzt auch die Filzstifte Rot und Blau am Flipchart)

Schön! Sehr schön!

Zur Gruppe: Wenn wir eine Aufstellung machen, brauchen wir immer einen Fokus. Fokus heißt speziell: nicht eine Repräsentanz für sie als Person, sondern für ihre Sichtweise auf dieses Thema. Auf das, was sie einbringt. Deswegen Fokus: Fokussiert auf dieses Thema. Dann habe ich einen Erwünschten Zustand hingeschrieben. Das ist das, was sie mir als erstes beantwortet hat „Angenommen, wie haben schon gut gearbeitet miteinander: was ist dann anders?“ Der Erwünschte Zustand unterscheidet sich vom Ziel, das in der Regel punktuell ist. Der Erwünschte Zustand ist in der Regel zeitlich ausgedehnt.

Dann könnten wir den Sohn aufstellen: er ist derjenige, der am klarsten einen Unterschied registriert, wenn die Klientin in ihrem Erwünschten Zustand angekommen ist.

Dann der Vater: ihm wird die Klientin am unähnlichsten, wenn sie im Erwünschten Zustand angekommen ist.

Und dann gibt es noch ein anderes Element, was sie eben nur kurz angedeutet, aber von dem sie gestern Abend (zu Beginn des Seminars) deutlich gesprochen hat: es geht um Entscheidung. Alternative 1 nennen wir „Das Eine“, Alternative 2 „Das Andere“.

Zur Klientin: Also habe ich Dich richtig verstanden: es geht um eine Entscheidung jetzt - beruflicher Art?

Ja, beruflicher Art.

Und da gibt es zwei Alternativen: Soll ich das eine machen oder das andere machen? Ja? Das sind die zwei Alternativen. Sind das zwei verschiedene berufliche Projekte – kann man das so sagen?

Ja genau!

Zwei verschiedene berufliche Jobs, kann man das so sagen?

Ja, die sind ganz verschieden!

Und da bist Du im Augenblick in einer Entscheidungssituation.

Ja!

Und deswegen würde ich es jetzt ergänzen durch die dritte und die vierte und schließlich die fünfte Position im Tetralemma. (Erklärt kurz das Negierte Tetralemma in Bezug auf frühere Seminare.) So weit mein Vorschlag zu einer Aufstellung. Wie ist das für Dich?

Es ist passend!

Gibt es etwas, was ich bisher versäumt habe, Dich zu fragen oder worüber du noch sprechen wolltest, bevor wir in die Aufstellung gehen?

Nein, das sehe ich nicht!

Gut, dankeschön! ...

	<i>NAME</i>		<i>Gestellt: ● Gewählt: ○</i>	<i>ERLÄUTERUNG</i>
F	Fokus	<i>R.i.e.S.</i>	●	
EZ	Erwünschter Zustand: „Frei, unternehmungslustig, leicht, nachdenklich“	<i>R.i.e.S.</i>	○/●	Rechtes Bein: Frei Linkes Bein: unternehmungslustig Rechter Arm: leicht Kopf: nachdenklich
S	Sohn	<i>R.i.e.S.</i>		
T	Tochter	<i>R.i.e.S.</i>		
V	Vater	<i>R.i.e.S.</i>	●	Später aufgestellt
1	1. Alternative: Das Eine	<i>Ort</i>	●	
2	2. Alternative: Das Andere	<i>Ort</i>	●	
3	Beides	<i>Ort</i>	●	
4	Keins von Beiden	<i>Ort</i>	●	
5	„All dies nicht und selbst das nicht“	<i>Freies Element</i>	●	

Zur Gruppe: Jetzt ist die Vorbereitung einer Aufstellung abgeschlossen, was sie (die Klientin) angeht. Was mich angeht, keinesfalls. Denn ich habe hier ein erhebliches Problem, was die Anzahl der Repräsentanten angeht. (Zählt die Anzahl durch:) 1, 2, ... 9, 10 Repräsentanten brauche ich, um die Aufstellung durchzuführen. Die haben wir nicht. Das heißt, es geht um Reduktion. (Erklärt verschiedene Weisen der Reduktion.)

Zur Klientin: Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten, voran zu gehen. Wir könnten die ersten fünf Repräsentanten stellen, also ein partielles Familiensystem samt erwünschtem Zustand oder wir könnten uns der Entscheidung zuwenden mit dem Tetralemma. Du hast ja schon einige Erfahrungen mit Aufstellungen gemacht. Was meinst Du?

(Zeigt auf die erste Möglichkeit.)

Und wenn ich mit der zweiten Möglichkeit anfangen würde?

Das ist mir nicht so nah.

Gut, dann schlage ich vor, wir fangen so an...

(Lacht überrascht) Hi, hi! Ha, ha! Ja!

Darf ich?

Ja, gern!

Wenn Du sagst „Nicht so nah“, dann könnte das möglicherweise einen größeren Gewinn beinhalten.

Okay, okay!

Einverstanden?

Ja, ja, ja, gern! ... Ich bin ganz überrascht, dass es mir nicht so nah stand.

Wo es Dir doch um Deine Alternativen ging!

Ja!

Also ich hab' Dein Einverständnis, erst einmal eine Tetralemma-Aufstellung zu machen?

Ja.

Gut!

Zur Gruppe: (Erklärt noch einmal kurz das Negierte Tetralemma.)

Zur Klientin: Gut, dann stehe einmal auf. Und wenn Du Dich dann umschaust, sehen die Leute im Raum schon alle etwas anders aus: sie sind nämlich ideale Repräsentanten für Dein System! Wen möchtest Du einladen, für Dich zu stehen – und das nennen wir den Fokus? Wen möchtest Du einladen, für die Alternative 1 zu stehen, diese berufliche Alternative?

Wen möchtest Du einladen, für die Alternative 2 zu stehen?

Wen für irgendeine Verbindung von den beiden, also: Beides?

Und Keins von Beiden?

Und jetzt diese rätselhafte Position „All dies nicht und das nicht“? Das ist ein sogenanntes freies Element. Was das bedeutet, sage ich dann.

Und dann würde ich noch vorschlagen, das wir den Erwünschten Zustand dazu stellen: frei, unternehmungslustig, leicht und nachdenklich.

Und jetzt tritt hinter den Stellvertreter für die Alternative 1. Du stellst diese vier Positionen 1 – 4 auf die Peripherie eines Kreises, und zwar desselben Kreises, mit dem Blick nach innen. Jetzt zunächst das Eine. ... Dann das Andere. ... Dann Beides, irgendeine Verbindung dieser beruflichen Alternativen, von 1 und 2. ... Und dann Keins von Beiden. ...

Zur Gruppe: Und G. hat bereits Erfahrungen mit dem Aufstellen. Sie spürt, während sie die Hände auf die Schulterblätter des Repräsentanten legt, zu den Füßen hin, den Händen und zum Atem und in dieser dreifachen Aufmerksamkeit lässt sie sich überraschen, wohin die Hände den Repräsentanten führen werden, selbst wenn die Überraschung darin besteht, dass sie es irgendwie vorher schon wusste. ...

(Klientin stellt die vier Positionen auf.)

Zur Klientin: Jetzt stell mal den Fokus dazu! ...

Zur Gruppe: Und die Repräsentanten brauchen nichts Besonderes zu tun! Sondern können einfach nur aufmerksam sein. Welchen Unterschied gibt es in der Wahrnehmung: in der Veränderung von Körperempfindungen, Größe oder Kleinheit, Lockerheit oder Spannung, Kälte oder Wärme, Raumempfinden, Bezug zu anderen. Veränderungen von Geschmacksempfindungen, im Gleichgewicht oder wie auch immer ... oder vielleicht auch keine Veränderungen. ...

Zur Klientin: So, dann stell Deinen erwünschten Zustand dazu! Frei, unternehmenslustig, leicht und nachdenklich. ... Mein Vorschlag ist: wir verändern das jetzt.

Zum Erwünschten Zustand: Wir nehmen Dich als gewählten, nicht gestellten Repräsentanten. Du darfst dich wieder hinsetzen!

Zur Klientin: Und Du legst die Hände auf ihre Schultern!

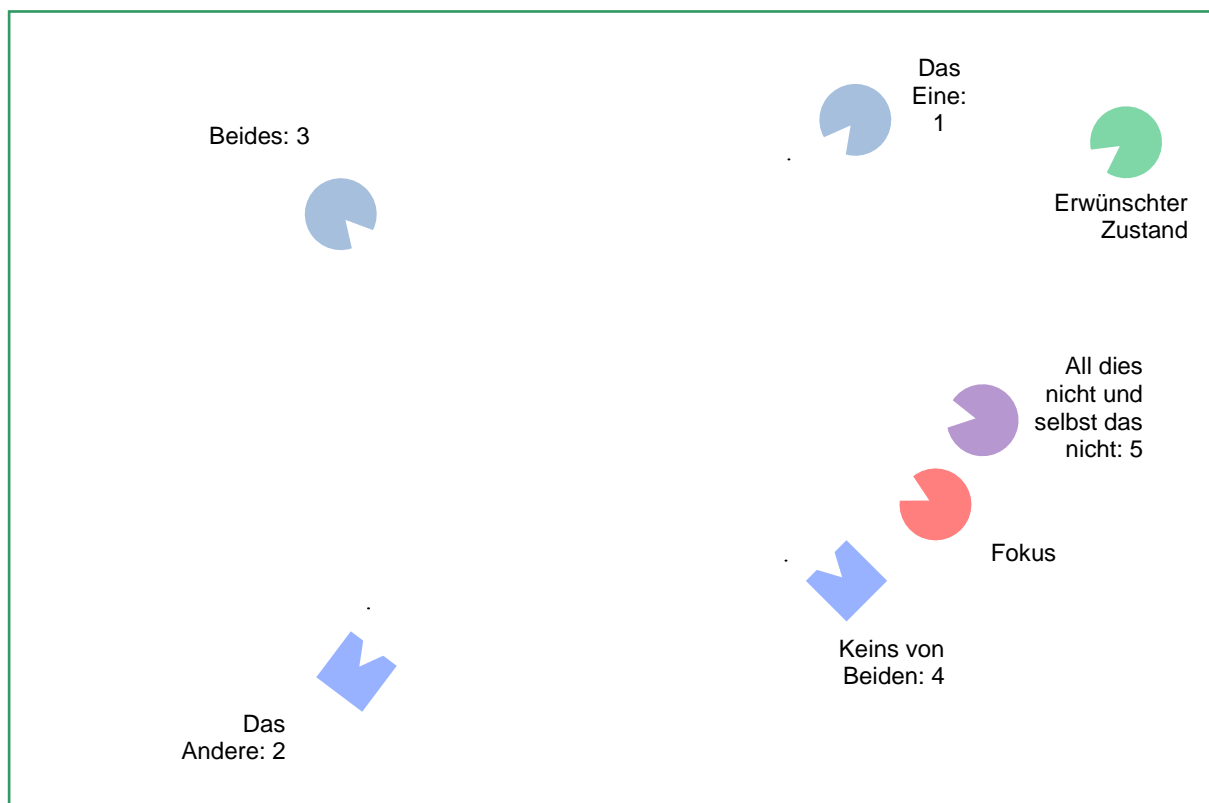
Zum Erwünschten Zustand: Und in Bezug auf diesen Zustand, den Du repräsentierst, nämlich frei, unternehmenslustig, leicht und nachdenklich, führen wir die Skala ein zwischen 0 und 10. Und Du nimmst einfach wahr, auf welchem Level Du Dich befindest. Und wenn ich Dich frage oder fragend anschau, sagst Du eine Zahl auf dieser Skala. Okay? So wissen wir, ob es mehr Freiheit, Unternehmungslust, Leichtigkeit und Nachdenklichkeit gibt oder weniger ...

Zum zukünftigen freien Element: Und das ist das zukünftige freie Element, die fünfte Position. Zukünftig deswegen, weil Du einen besonderen Auftrag hast. Der besondere Auftrag ist einfach: Wenn Du aufgestellt bist und sich die Hände des Klienten von Deinen Schulterblättern lösen, hast Du eine einzige Aufgabe, nämlich das zu tun, was Du willst. Gut? Okay?

Zur Klientin: Und Du suchst Dir einen guten Platz, dass Du alles mitbekommst! Und Du kannst immer den Platz auch wechseln, ja!

Aufstellung

Erstes Bild



Zum Fokus: Welchen Unterschied gibt es hier, als Du gestellt wurdest, als andere noch dazu kamen oder was auch immer?

Fokus: Also ich fühl mich zittrig und schwankend und ich weiß nicht, was ich tun soll. Mich zieht es so hin und her ...

Freies Element: Kann ich mich bewegen?

Das freie Element fragt seltsamerweise, ob es sich bewegen darf.

Fokus: Ich meine, dass hier (zeigt zur linken Seite) noch etwas ist. Ich habe rückwärts einen Bezug eher (zu Keins von beiden).

(Wiederholt jedes Mal die Aussagen über die Körperempfindungen.) Sonstige Veränderungen in den Körperempfindungen?

Als sie (das freie Element auf der rechten Seite) dazu kam, war's mir angenehmer.

Und jetzt?

Jetzt verstellt es (das freie Element) mir den Blick.

Angenehm oder unangenehm oder einfach den Blick verstellen?

Naja, es ist unangenehm.

Dankeschön!

Zu dem Einen: Alternative 1, welchen Unterschied gibt es hier in den Körperempfindungen?

Das Eine: In den Knien ist es mir so kalt und im Leib warm. Von den Knien abwärts ist es kalt. Ich fühle mich nicht sehr wohl. Es ist, als ob ich aus dem Kreis herausgucke. Fühle mich auch ein bisschen am Wanken.

Okay? Dankeschön!

Zu dem Anderen: Berufliche Alternative 2, welchen Unterschied gibt es hier?

Das Andere: Mein Blick ist die meiste Zeit auf dieses Bild, auf diese zwei Flügel fokussiert. Auf der rechten Seite habe ich das Gefühl, da zieht der Arm nach unten. Die Fingerspitzen sind kühl. Der Rest ist relativ warm. Die Beine sind etwas steif, statisch. Als sie (der Fokus) hereinkam, habe ich Aggressivität verspürt. Jetzt ist es wieder neutral.

Okay! Dankeschön!

Zu Beides: Welchen Unterschied gibt es hier bei Beides?

Beides: Zuerst war mir ganz kühl. Als der Fokus dazu kam, wurde mir ganz warm, aber hier auf der Brust empfand ich einen starken Druck. Und als sie (das fünfte Element) dann kam und sich vor mich stellte, hat sich das neutralisiert.

Noch etwas?

Jetzt geht es gut so!

Ja, dankeschön!

Zu Keins von Beiden: Keins von beiden, gibt es hier einen Unterschied?

Keins von Beiden: Körperliche Empfindung gibt es nicht. Und ich hab' so ein vages Gefühl, irgendwie bedeutsam zu sein.

Okay, dankeschön!

Zu dem Erwünschten Zustand: Welchen Unterschied gibt es hier?

Erwünschter Zustand: Ich fühl mich hier sehr abgestellt. Als ich stand, war ich sehr lebendig und kribbelig.

Und auf der Skala?

Ja, da muss ich mich entscheiden. Nachdenklich wäre ziemlich hoch, weil ich viel nachdenke: Was soll das alles? Wie muss das werden? Und frei, unternehmungslustig, leicht – das ist nix!

Okay! Dann mach ich Dir folgenden Vorschlag, dass wir Dich in eine zusammengesetzte Repräsentanz versetzen. Weil es ja vier Elemente sind, die in dem Erwünschten Zustand sind – frei, unternehmungslustig, leicht und nachdenklich – nehmen wir Körperteile für jedes.
Frei: das rechte Bein. Unternehmungslustig: linkes Bein. Leicht: rechter Arm mit der Hand. Nachdenklich: Kopf.

Also, wir haben einen sehr differenzierten Erwünschten Zustand, der unterschiedliche Empfindungen im rechten Bein, im linken Bein, im rechten Arm und im Kopf hat. Okay! Dann sag' mal auf der Skala: rechtes Bein?

Momentan 0.

Linkes Bein?

Auch 0.

Rechter Arm?

Auch 0.

Und Kopf?

Nachdenklich? Ich will nicht übertreiben. Es könnte mehr als 10 sein. Ja: 11.

Okay. Das ist das Ausgangsbild! Dankeschön!

Zur Klientin: Liebe G. Sind wir im rechten Film?

Klientin: Ja! Ganz klar! ... Als ich das 4. Element (Keins von Beiden) aufstellte, hatte ich ein schreckliches Angstgefühl. Und das ist geblieben. Und das hat ein sehr großes Gewicht. Als ich den Fokus aufstellte, blieb das Gewicht. Es wurde anders, als Du erklärtest ... das, mit dem Erwünschten Zustand: Beine, Arm, Kopf. ... Es passt total!

Es passt total! Okay! ... Ich hab etwas vergessen!

Zu All dies nicht und selbst das nicht: Verehrtes fünftes Element, welchen Unterschied gibt es hier?

All dies nicht und selbst das nicht: Als ich draußen stand, taten mir beide Knie höllisch weh. Und jetzt schmerzt das rechte Knie überhaupt nicht mehr, das linke noch ein bisschen. Als ich daneben stand (neben dem Fokus), war die (dem Fokus zugewandte) Seite ganz heiß, aber mir war sonnenklar, dass das nicht passte, dass sie sich (der Fokus) unwohl fühlen musste, letztendlich. Als ich dann hierhin gegangen bin ... hinter mir spüre ich überhaupt nichts ... aber es wurde klarer ... das Bild.

Nachdem Du gefragt hattest: Darf ich mich jetzt bewegen?

Ja! Und das wirkte (an der ersten Stelle) so kompakt. Bedrohlich ist zu viel gesagt. Es gibt da kein Wort für.

Was ist es, was da so kompakt und fast bedrohlich wirkte?

Ich hab' da dem nichts zugewiesen. Einfach nur vom Gefühl her.

Ah, Du hattest ein Gefühl von kompakt und bedrohlich einfach nur in Dir, ohne Bezug zu einem anderen Repräsentanten.

Ja, genau! ... Ein Gefühl von zu dicht, zu eng.

Okay! Wie ist es jetzt?

Leichter, freier, ja ...

Okay, gut! ...

Zur Klientin: Habe ich von Dir die Erlaubnis, schon ein bisschen lösungsorientiert weiter zu gehen?

Ja.

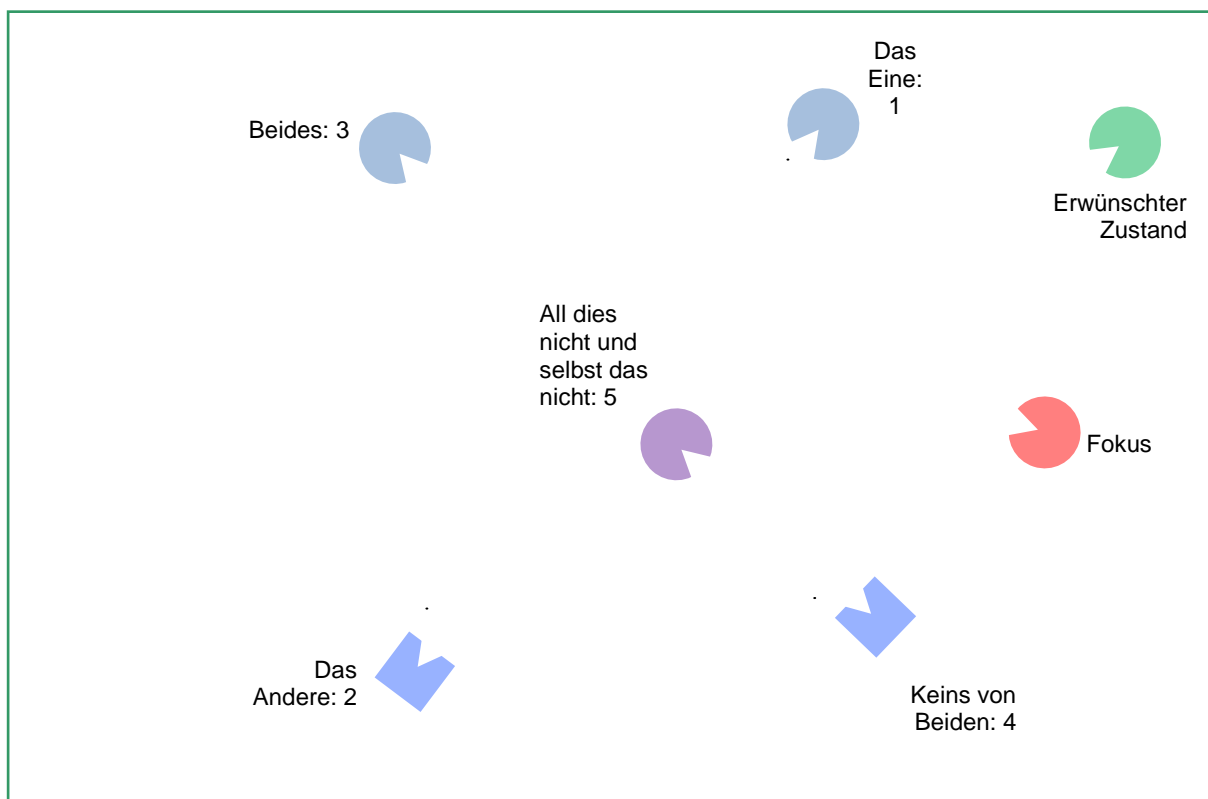
Erste Veränderung: Ich nehme den Fokus etwas heraus. **Zum Fokus:** Besser, schlechter, gleich oder anders?

Fokus: *Besser!*

Zweite Veränderung: Ich stelle einmal ein festes Tetralemma, das heißt die Positionen gegenüber, auf die Peripherie des Kreises im gleichen Abstand voneinander. (Verändert die Stellung der Orte, sodass sie gleichen Abstand nach links und rechts haben und einander gerade gegenüber stehen.)

Zu allen Repräsentanten: Für wen ist das eine Verbesserung? Hand hoch! (Alle Repräsentanten heben die Hand.) Oh, für alle eine Verbesserung! Prima! Okay!

Zweites Bild



Zum Fokus: Was ist jetzt hier anders beim Fokus?

Fokus: *Ich kann mehr und besser überschauen. Habe das Gefühl, ich bin frei!*

Okay!

Zum Erwünschten Zustand: Was ist bei Dir anders?

Erwünschter Zustand: *Beide Beine sind anders und auch mein Arm, so etwa bei 3. Ich kriege mehr Lust. Und auch das Nachdenken lässt ein bisschen nach.*

Also eine deutliche Verbesserung!

Fokus: *Ich hab' das Gefühl, so könnte es gehen, so könnte ich mich entscheiden.*

Aha, so könntest Du Dich entscheiden! ... Dann schau mal zur Alternative 1 hin. Und vielleicht ist die Alternative 1 so freundlich und schaut zurück!

Zu dem Einen: Was ist hier jetzt anders im Körperempfinden?

Vorher hat es mir die Schultern so runtergezogen und es war mir sehr unwohl, aus dem Kreis heraus zu gucken. Und jetzt ist es viel besser.

Zum Fokus: Welchen Unterschied gibt es hier beim Fokus, seitdem die Alternative 1 Dich anschaut und spricht?

Es ist für mich ein bisschen bedrängend.

Du fühlst Dich ein bisschen bedrängt. ... Schau mal zur Alternative 2 hinüber und Du (das Andere) bist so freundlich, hinzuschauen.

Zum Anderen: Welchen Unterschied gibt es hier?

Das Andere: *Vorher hab' ich gedacht, ich müsste gleich spucken! Und jetzt, da ich so stehe, läuft mir ein kalter Schauer über den Rücken, aber es ist nicht unangenehm.*

Zum Fokus: Und beim Fokus irgendeine Veränderung?

Die Distanz ist gut so! Distanz zu haben, ist gut!

Ja, gut, okay!

Zu Beides: Irgendein Unterschied bei Beides?

Beides: *Also mir geht's gut hier.*

Dir geht's gut. Wenn Du siehst, wie der Fokus auf Dich schaut, wie ist das?

Dann fließt es etwas mehr!

Nämlich?

Energie!

Energie! Und das ist angenehm, unangenehm oder einfach Energie?

Einfach Energie.

Okay! Gut!

Zum Fokus: Wie ist das jetzt für Dich, wenn Du das wahrnimmst?

Okay, es ist gut!

Gut! Danke! ... Und jetzt schau mal nach links zu Keins von Beiden!

Zu Keins von Beiden: Und Du bist so freundlich und schaust zurück!

Welchen Unterschied gibt es hier bei Keins von Beiden?

Keins von Beiden: *Ich hab' noch an Gewicht zugenommen ... etwas. Ich hab' alles im Blick. Es ist alles frei vor mir und das ist angenehm.*

Zum Fokus: Wie ist das jetzt für Dich, wenn Du das so hörst?

Also, ich krieg Atemnot!

Bekomme Atemnot! Scheint nicht so ein angenehmes Gefühl zu sein im Augenblick?

Nee, überhaupt nicht!

Zu All dies nicht und selbst das nicht: Irgendein Unterschied hier bei dem verehrten freien Element?

All dies nicht und selbst das nicht: *Als Du zu ihm gingst (zum Anderen) und ihn wegstelltest, kriegte ich Herzklopfen und war dann froh, dass Du ihn da hast stehen lassen. Und als Du eben nochmal dahin gingst, hatte ich das Gefühl, dass das ziemliche Bedeutung hat. Es war schon wesentlich besser, als Du die Stellungen verändert hast. Es wurde leichter, freier, wobei ich hier mir ihn (zeigt auf Keins von beiden) noch etwas weg wünschen würde!*

Hm. Hm. Interessant! Das freie Element redet nicht gerade so wie ein freies Element, nicht?

(Lacht)

(Lacht) Ja.

Jetzt habe ich ein Dilemma. Jetzt bräuchte ich noch einen Repräsentanten, den ich nicht habe. Ich würde nämlich gerne das in einem wirklichen Sinn freie Element dazustellen.

Zu All dies nicht und selbst das nicht: So schlage ich vor ... dankeschön! ... Setz Dich und entroll Dich wieder! Und Entrollen heißt das Gesicht reiben, Dich bewegen, ein bisschen schütteln usw. ... gut aus der Rolle wieder heraus gehen! Und im Zweifelsfall Deinen eigenen Vornamen sagen!

R.

Genau! Okay! ...

Zur Klientin: Darf ich Dich bitten, einmal herein zu kommen und hinter den Fokus zu treten, die Hände auf die Schultern, und über die Schultern des Fokus in dein System herein zu schauen. Darf ich vorstellen? Hier ist Alternative 1 (zeigt jeweils dorthin), berufliche Alternative 1, ... dort steht berufliche Alternative 2, ... dort steht beides, ... und hier steht Keins von beiden. ...

Zum Fokus: Und Du bist so freundlich, über Deine Schulter zu Deinem Original zurück zu blicken.

Zur Klientin: Darf ich vorstellen? Hier steht eine etwas weiter entwickelte Gestalt von Dir selber! Sie hat schon etwas erfahren, was Du zu erfahren beginnst. Und Du kannst aus ihren Augen trinken ...

Zum Fokus: Und Du bist so freundlich und lässt es über Deine Augen fließen ... was immer gut ist ...

Zur Klientin: Und Du nimmst es über Deine Augen auf ... und trittst mal an ihre linke Seite ...

Zum Fokus: Und Deine linke Hand nimmt ihre rechte Hand ... Okay!

Zur Klientin: Also Du lässt Dich führen von der etwas weiter entwickelten Gestalt Deiner selbst ... okay ... die freundlich schaut ... ja.

Zur Klientin: Wie geht es hier jetzt? Welchen Unterschied gibt es hier?

Klientin: Ich hab' fast keine Verbindungen zur ersten Position! Etwas stärker dahin (zeigt zum Anderen), fast wohlgenutet, so wohlwollend, ein bisschen fordernd auch. Und zu Beides: das ist angenehm. Aber nicht ganz angenehm. Also dazwischen. ... Wenn ich das auf mich wirken lasse, dann kommt ne Schwere.

Okay! Und hier? Zu Keins von Beidem? Tiefes Atmen.

Ja! Sehr belastend! Und eigentlich ist es nicht Keins von Beiden.

Möglicherweise ...

Ist es nicht eine Alternative! Also da sehe ich ... ich sehe meinen Vater. Ich weiß überhaupt nicht. Oder ich sehe die Form, das Wesen, das sehe ich, das spüre ich. Das ist belastend auch.

Das siehst Du eher bei der Position Keins von Beiden. Okay. Gut! ...

Dann schau mal nach rechts zu Deinem Fokus hin. Und Du kannst immer noch ein bisschen von seinen Augen trinken ... und wenn Du bereit bist, an seine Stelle zu treten, dann gibst Du einen leichten Druck mit Deiner rechten Hand auf die linke Hand des Fokus. Und Du verabschiedest den Fokus und trittst an seine Stelle.

Zum Fokus: Und Du verabschiedest Dich, entrollst Dich gut ... ja?

Zur Klientin: Und jetzt schau Dich mal von neuem um.

Erwünschter Zustand: *Ich möchte mich in Erinnerung bringen!*

Zur Klientin: Jetzt schau mal dorthin. Dahin wolltest Du: zum Erwünschten Zustand!

Zum Erwünschten Zustand: Jetzt fragen wir mal: die Beine: welcher Wert?

Erwünschter Zustand: *Ich fühle mich wieder abgestellt!*

Gut. Steh' mal auf! ... Besser, schlechter, gleich oder anders?

Besser! Auf alle Fälle ist es besser!

Zum Fokus: Gut! Dann tritt mal an ihre Seite! (Lädt sie ein, an die rechte Seite des Fokus zu treten.) ... Und schau mal nach rechts zum Erwünschten Zustand!

Die ist abgestellt. Das stimmt!

Und jetzt?

Noch immer.

Gut. Dann schau mal dorthin. Und sag vielleicht den Satz: Es tut mir leid! Oder etwas Besseres, was dir kommt, wenn Du in die Augen des Erwünschten Zustands schaust.

(Haucht) Es tut mir leid!

Und wie ist das gewesen, wenn Du das gesagt hast? Einverstanden damit?

Es ist wie im Kopf.

Wie im Kopf. Okay! ... Dann kannst Du vielleicht sagen: Es tut mir leid, wenn Du bisher in meinem Leben eine zu geringe Rolle gespielt hast!

Ja! Es tut mir leid, wenn Du in meinem Leben eine zu kleine Rolle gespielt hast!

Und jetzt schlag ich Dir vor: Sag diesen Satz in Deiner Weise und auf Luxemburgisch!

Dann würde ich ihn auf Französisch sagen.

Gut, sag ihn auf Französisch! Schau in die Augen!

Ça me rend triste, que tu n'aies pas eu la place qui te convenait!

Zum Erwünschten Zustand: Wie ist das jetzt für Dich?

Erwünschter Zustand: *Jetzt fühl ich mich willkommen geheißen.*

Okay. Jetzt fühlst Du Dich willkommen.

Jetzt fühl ich mich willkommen geheißen! Ja!

Zum Fokus: Schau hin! (Lange Pause) Okay! ...

Und jetzt wende Dich wieder Deinen Alternativen zu. ... Aha!

Zum Erwünschten Zustand: Wir machen einmal einen kleinen Test. Ich bitte Dich, hinten herum zu gehen an ihre linke Seite ...

Zum Fokus: ... und Deine linke Hand nimmt diesen Erwünschten Zustand einfach an die Hand. Und Du schaust darüber, erinnerst Dich an Deinen Satz und nimmst wahr, welchen Unterschied es macht, wenn der Erwünschte Zustand so steht.

Für mich passt es!

Es passt für Dich. Okay!

Es kommt Wärme, es fließt. Eine angenehme Wärme im Rumpf.

Zum Erwünschten Zustand: Wie ist es für Dich jetzt, Erwünschter Zustand?

Erwünschter Zustand: *Für mich ist es im Augenblick noch fast zu viel. Ich würde lieber erst mal so gehen. ...*

Okay! Lass mal. Und auf der Skala mach mal einen Mittelwert zwischen den Vieren oder differenziere es, wie es Dir kommt ...

Es ist erst mal das Gefühl von: Jetzt werde ich gesehen! Das ist gut! Und ich spüre ihre warme Hand und diese Wärme tut mir gut! Und mit der Skala ... die Füße sind, beide Füße sind erst mal sehr standfest. Also Da sein ist sehr wichtig! Und der Kopf denkt nicht mehr so viel nach, sondern ich kann mehr fühlen. So. Und das ist ein Prozess. Es ist deutlich, dass da sich viel tut. Es tut sich viel, es ist ein Prozess. Und ein Prozess der Verbesserung.

Ja, deutlich.

So dass Du etwa auf welchem Wert Dich befindest?

Ja, ich würde so sagen: 3 bis 4, kommt es so langsam. ...

Tendenz steigend?

Ja, Tendenz steigend!

Zum Fokus: Schau mal dorthin! (Zum Erwünschten Zustand)

Es fühlt sich gut an!

Schau mal zu dem Erwünschten Zustand und sag zu ihm – vielleicht auf Französisch – so etwas wie: Du bist mir sehr wichtig!

(Flüstert:) Tu es très important pour moi!

Erwünschter Zustand: Ja, das ist gut! Das ist gut zu hören!

Zum Fokus: Und vielleicht schaust Du dorthin und sagst: Und ab jetzt nehme ich Dich an der Hand!

Maintenant je te prends par la main! (Zum Erwünschten Zustand:) Verstehst Du?

Erwünschter Zustand: *(Lacht)*

Der Körper versteht alles! Selbst, wenn sie der Sprache nicht mächtig wäre. ...

Zum Fokus: Und dann sagst Du: Und Du kommst mit mir!

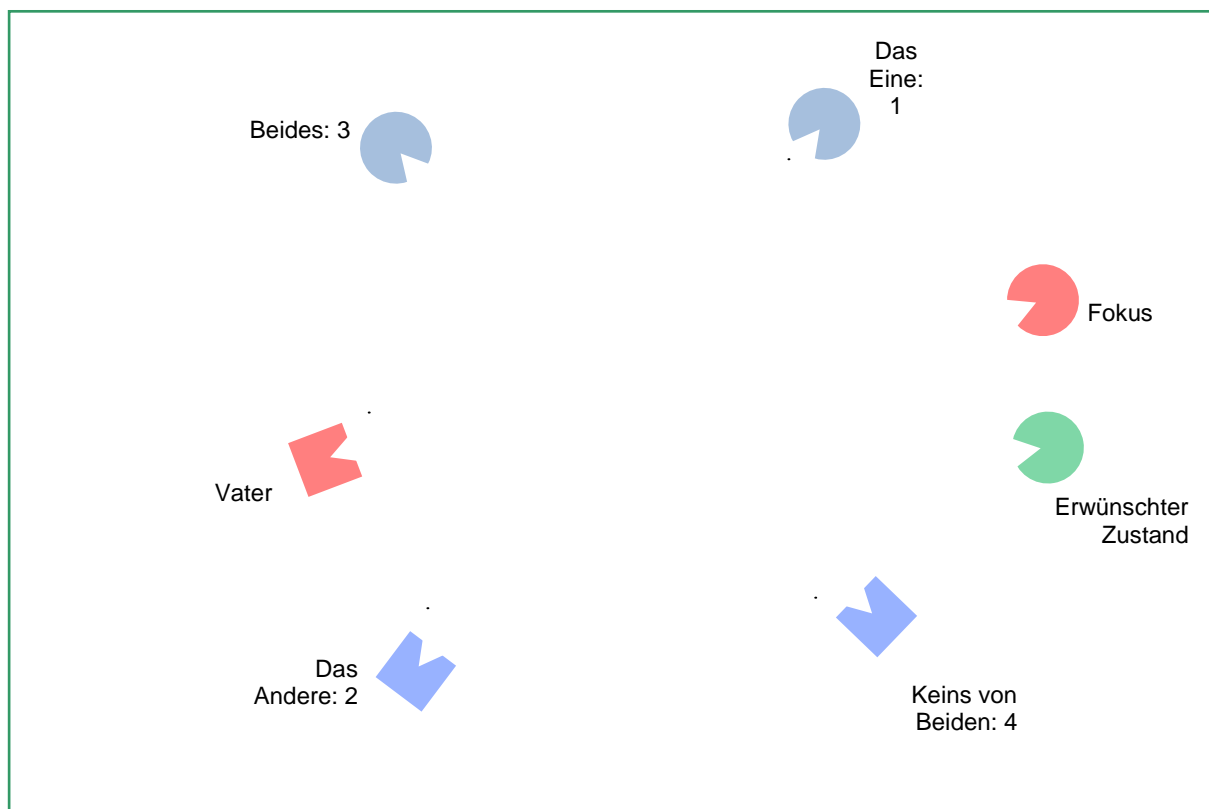
Et tu viens avec moi!

Besonders in dieser Entscheidung! Und dann schaust Du zu Deinen Alternativen hin.

Et surtout face à cette décision!

Ja, danke! ... Gut!

Drittes Bild



(Stellt einen neuen Repräsentanten für den Vater auf)

Zur Klientin: Darf ich vorstellen: das ist Dein Vater!

Klientin: *Upps!*

Und jetzt schaust Du Deinen Vater an. Und Du hast auch Französisch mit Deinem Vater geredet?

Nein, Luxemburgisch!

Du redest mit ihm Luxemburgisch! ... Dann schaust Du Deinen Vater an und sagst auf Luxemburgisch so etwas zu ihm wie: Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich in Zukunft das bei der Hand nehme!

S'il te plait, regarde-moi avec gentillesse, quand je prends cela en main à l'avenir ...

Und Du benennst den Erwünschten Zustand, benennst ihn auch! Und schaust wieder Deinen Vater an: Bitte schau freundlich auf mich, wenn ich die Freiheit, die Unternehmense Lust, die Leichtigkeit und auch das Nachdenken in Zukunft bei der Hand nehme!

S'il te plait, regarde-moi avec bienveillance, quand à l'avenir, je prends la liberté, l'envie d'entreprendre, la légèreté, ainsi que ma façon de réfléchir ...

Zum Vater: Irgendein Unterschied hier, seitdem Du das hörst?

Ja, es macht mich ganz stark und ich möchte sagen: Ja, Kind, tu das!

Dann sagst Du einfach: Je suis tout à fait d'accord!

Das kann ich nicht sagen!

Dann sag es so einfach, wie ich es vorsage: Je suis ... tout à fait ... d'accord!

Je suis ... tout à fait ... d'accord!

Zur Klientin: Wie ist das jetzt, wenn du das hörst?

Das ist befreiend! Das öffnet!

Gut! ... Ich möchte Dir trotzdem vorschlagen, es jetzt doch noch einmal auf Luxemburgisch zu ihm zu sagen!

Kuck ganz fründlich op mech, wann ech mech frei bewegen, wann ich unternehmungsleschtesch sinn, wann ich liicht und nodenklech sinn ...

Zum Vater: Irgendein Unterschied hier beim Vater?

Es wird ganz warm!

Ah, es wird ganz warm!

Und ich würde am liebsten sagen: Dafür habe ich Dich geschaffen! ... Blöder Satz!

Dann sag' vielleicht: Dafür bist auf der Welt!

Dafür bist auf der Welt!

Und ich bin ganz damit einverstanden!

Und ich bin ganz damit einverstanden!

Vom Herzen her bin ich ganz einverstanden!

Vom Herzen ... bin ich ganz einverstanden!

Natürlich!

Natürlich!

Zur Klientin: Wie ist das jetzt für Dich, wenn du das hörst?

Befreiend!

Gut!

Zum Erwünschten Zustand: Ein Mittelwert jetzt?

Ja, ichühl mich ganz dazu gehörig! Ich kann nicht so was sagen wie diese vielen Werte ...

Gut!

Ich verwachse mehr. Also es ist sicherlich 6 oder 7! Ich krieche immer näher zu ihr herein!

Zur Klientin: Wie ist das jetzt, wenn du das hörst?

Ich bin leichter, freier. Die Schwere ist weg.

Gut! Okay!

Zur Klientin: So, und dann gehen wir mal durch die Positionen. Darf ich Dich führen? ... Und der Erwünschte Zustand kommt einfach mit. Er ist ja ganz verwachsen mit ihr. ... Tritt mal hinter die Alternative 1. Und nimm mal den Unterschied wahr! ... (Pause) ... Dann tritt links neben die Alternative 1. Nicht so eng. Und nach rechts schauend! Und nimm den Unterschied wahr. ... Und dann komm hinten herum auf die rechte Seite – mit dem Erwünschten Zustand zusammen - und nimm den Unterschied wahr! ... Gut! Magst Du etwas mitteilen?

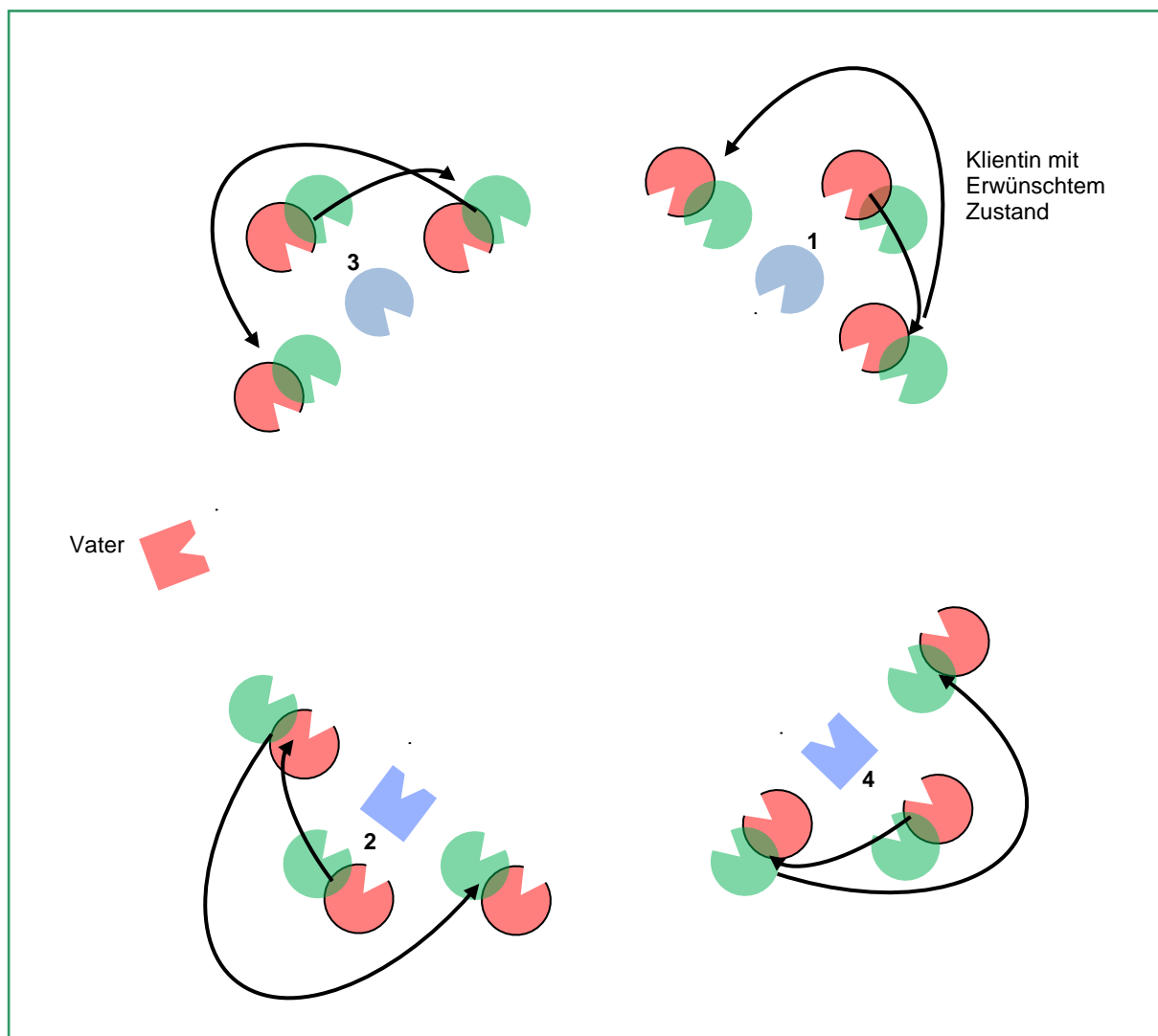
Als ich auf der linken Seite stand, empfand ich Langeweile. Das ist etwas, was ich wohl kenne. Und hier ist ein bisschen Trauer.

Zu dem Einen: Und hier gibt es ein Nicken dazu?

Das Eine: Ja, vorher war es oft so, wenn jemand zwischen mir und ihr (dem Fokus) stand, war mir so schlecht, dass ich dachte, ich müsste mich hinsetzen. Und wo der Vater die Sätze gesagt hat, da wurde mir kälter, aber freier.

Okay. Gut! ...

Viertes Bild: Gang durch das Tetralemma



Zur Klientin: Dann gehen wir zur Position 2! Ja? Tritt wieder hinter die Position 2. Und nimm den Unterschied wahr, wie das jetzt ist. (Pause) ... Wenn Du den Unterschied wahr genommen hast, geh auf die linke Seite ... Nimm den Unterschied wahr! ... Wenn Du den Unterschied wahr genommen hast, geht hintenherum auf die rechte Seite und nimm wahr, wie das jetzt ist. ... Magst Du den Unterschied jetzt benennen?

Als ich dahinter stand, habe ich mich gerade gestellt, habe mich gerade aufgerichtet, die Beine stark auf dem Boden und da habe ich Herausforderung gespürt. Auf der linken Seite kam von dem Anderen ein bisschen Wehmut. Auf dieser Seite (der rechten) weiß ich nicht so recht. ...

Auf der linken Seite ein bisschen Wehmut, auf der rechten weiß ich nicht so recht.

Das Gefühl von: Du richtest Dich auf! Das ist hängen geblieben!

Zum Vater: Irgendeine Reaktion vom Vater in der Zwischenzeit? Nicht! Danke!

Zur Klientin: Dann darf ich Dich bitten, zur Position von Beides zu gehen! Wieder in der gleichen Art. Erst dahinter. ... Nimm den Unterschied wahr ... Dann geh auf die linke Seite von Beidem ... nimm den Unterschied wahr ... und dann auch auf die rechte Seite ... ja ... und nimm den Unterschied wahr ... Magst Du etwas mitteilen?

Ja, es ist schwer.

In welcher Position?

Hinten ist es schwer, links ist es schwer. Dann wurde auch diese Seite schwer. Und ich fühlte sie (den Erwünschten Zustand) nicht mehr. Das ist bei den verschiedenen Positionen das erste Mal, dass ich sie nicht mehr gespürt habe!

Okay, dankeschön!

Beides: *Als der Fokus links daneben (neben Beides) stand, überkam mich eine große Ruhe und die Augen entspannten sich. Bevor sie rechts rüber ging!*

Gut dankeschön!

Und jetzt geh hinter die Position Keins von beiden. Und zunächst dahinter ... Dann geh auf die linke Seite und nimm den Unterschied wahr ... Und dann tritt auch auf die rechte Seite und nimm den Unterschied wahr. ... Magst du etwas mitteilen?

Ein bisschen seltsam! Seltsam und irgendwie vom Körper her schmerzhaft! Ich habe den Eindruck, dass das, was ich so viel brauche (zeigt zum Erwünschten Zustand), nicht da ist. Dass es wie verschwindet! Ja!

Also unter Bezug auf den Erwünschten Zustand, dass das wie nicht da ist, dass es nicht gelingt, das fest zu halten. Ja? ... Dann mach einen Schritt zurück, sodass Du einen guten Abstand hast.

Zum Vater: Fragen wir kurz den Vater jetzt: Wie sieht es für Dich aus? Wenn Du jetzt Deine Tochter wahrnimmst zusammen mit ihrer Freiheit, Unternehmungslust, Leichtigkeit und Nachdenklichkeit? Und den verschiedenen Alternativen, durch die sie gegangen ist?

Vater: *Also ich nehme sie gut wahr, kann sie gut so haben!*

Sag ihr: Ich nehm Dich gut wahr und kann Dich gut so haben!

Ich nehm Dich gut wahr und ich kann Dich gut so sehen und so haben! Und ich hatte bei diesen Wahlmöglichkeiten ... es ging mich nichts an!

Okay, okay! Und dann sagst Du: Und was auch immer Du entscheidest, es ist Deine Wahl!
Was auch immer Du entscheidest, es ist Deine Wahl!

Ist das okay, das gesagt zu haben?

Ja! ... Und ich hab hierhin eine leichte Sehnsucht!

Und dann sagst Du nochmal: Und was auch immer Du entscheidest, es ist Deine Wahl!

Und was auch immer Du entscheidest, es ist Deine Wahl!

Und ich schaue mit Liebe zu Dir!

Und ich schaue mit Liebe zu Dir!

Wie ein Vater zu seiner Tochter schaut.

Wie ein Vater zu seiner Tochter schaut.

Und vielleicht sagst Du: mit viel Wärme!

Mit viel Wärme!

Und Liebe!

Und Liebe!

Ist das okay, das gesagt zu haben?

Ja!

Gut.

Zur Klientin: Dann schau mal nach links zu Deinem Erwünschten Zustand!

Ein Glück, dass ich Dich habe!

Zum Erwünschten Zustand: Und der Erwünschte Zustand?

Erwünschter Zustand: *Der erwartet eine Entscheidung! Das ist ganz was Eigenartiges. Ich merke, dass ich da bin. Ich bin auch froh, dass ich schon mehr genommen bin. Das ist auch ganz gut. Aber es braucht wie noch mehr Entscheidung. ...*

Okay! Dann schaust Du mal den Fokus an und sagst: ich helfe Dir sehr bei Deiner Entscheidung!

Ich helfe Dir sehr bei Deiner Entscheidung!

Und vielleicht sagst Du: Ich steh Dir zur Verfügung!

Ich steh Dir zur Verfügung! ... Ja, ja. Ich will ihr gerne zur Verfügung stehen! So!

Nein, nein! Du sagst: Ich steh Dir zur Verfügung!

Ich steh Dir zur Verfügung! Ich steh Dir gerne zur Verfügung!

Okay!

Zur Klientin: Und wie ist das für Dich? Möchtest du etwas antworten?

Klientin: *... Ich brauch das! Und ich spüre: die Entscheidung kommt! Das spüre ich! Darum muss ich ganz schnell auf die Toilette!*

Gleich, gleich!

Du hast mir einmal gesagt, dass es gut ist, wenn die Scheiße raus kommt! (Lacht)

Und dann sagst Du vielleicht zu dem Erwünschten Zustand: Und ich dank Dir, dass Du mir hilfst bei der Entscheidung und dass Du mir zur Verfügung stehst!

Ich danke Dir, dass Du mir hilfst bei meiner Entscheidung und dass Du mir zur Verfügung stehst!

Und jetzt sagst du ein Wörtchen auf Französisch zu dem Erwünschten Zustand. Was Dir kommt, wenn Du ihm in die Augen schaust.

Merci d'être près de moi! De m'aider à prendre ma décision! Je suis ravie que tu sois à ma disposition!

Und jetzt sagst Du einen Satz auf Luxemburgisch!

(Lacht) Ech sinn frou, dass de do bass fir mech! An ... ech sinn frou, dass du zou menger Verfügung stehst!

Zum Erwünschten Zustand: Und das letzte Mal will ich den Erwünschten Zustand nach einer Zahl befragen jetzt.

Ja, ich bin jetzt so 4. Und das Angenehme ist, dass der Kopf, das Nachdenken ist mit auf 4. Das ist sehr angenehm. Es ist eine Einheit.

Und die anderen Elemente?

Also rechtes Bein, die Freiheit, auf 4. Linkes Bein, die Unternehmungslust, auf 4. Rechter Arm, die Leichtigkeit auch 4. Da ist noch viel.

Und das hört sich so an, als ob Du das Gefühl hast, da gibt es noch Wachstumsimpulse.

Ja, ja.

Dann sagst Du: In mir gibt es noch freie Kapazitäten.

In mir gibt es noch freie Kapazitäten. Ich muss nur genommen werden.

Und dann sagst Du: Und ich lass mich gerne von Dir nehmen!

Ich lass mich gerne von Dir nehmen!

Ich steh Dir wirklich zur Verfügung!

Ich steh Dir wirklich zur Verfügung!

Noch mehr, als Du mich bisher genommen hast!

Viel mehr, als Du mich bisher genommen hast!

Und Du darfst mich gerne mehr nehmen.

Du darfst mich gerne mehr nehmen.

Wenn Du willst.

Wenn Du willst!

Denn ich steh Dir nur zur Verfügung!

(Lachend) Denn ich steh Dir nur zur Verfügung!

Okay!

Zur Klientin: Wie ist das, wenn du das so hörst?

Es fließt! Ja. Es ist doch viel mehr möglich! Ich werde es nutzen!

Okay. Das ist ein Wort! Und ich werde es nutzen! Sag es auf Französisch!

Je vais l'utiliser!

Und auf Luxemburgisch?

Ech wärt et benotzen!

Gut! ... Ich glaube, das ist ein gutes Ergebnis jetzt. Ja? ... Und während Du die linke Hand bei dem Erwünschten Zustand lässt, der fast schon ein bisschen mit Dir verwachsen ist – bis zum Gradmesser 4 und bis zu 6 Stufen sind noch möglich – nimmst Du die rechte Hand. Und all das, was gut ist in dieser Aufstellung, führst Du mit der rechten Hand zu Deinem Herzen und vertraust es Deinem Herzen an. ... Alles, was gut ist in dieser Aufstellung einschließlich der guten Prozesse, vertraust Du Deinem Herzen an. Im Wissen darum, dass das Herz am besten weiß, wie es damit umgehen kann. Und da Du vorhin so schön den Bauch erwähnt hast, vertraust Du es gleichzeitig dem Herzen und dem Bauch an. ... Und mit einer Verbeugung verabschiede Dich von Deinen Repräsentanten und bedanke Dich und sag ihnen:

Dankeschön, Ihr seid wieder entlassen! ... Gute Fortsetzung in der Außenwelt! Ein jedes Ende einer Aufstellung ist ein neuer Anfang! ... Und die Repräsentanten entrollen sich gut: reiben sich das Gesicht, schütteln sich ein wenig usw.

Nachgespräch

Gastgeber (im Text normal gesetzt): Okay, wir kommen zum Nachgespräch für diese Arbeit, genauer gesagt: für diese Tetralemma-Aufstellung. Das geht auch in einer gewissen Ordnung. Zuerst hat derjenige, der das Anliegen einbringt, das Wort. Dann sind die Mitteilungen willkommen, die jemand als ehemaliger Repräsentant machen will. Und zum Schluss Beobachtungen und Fragen von außen.

Zur Klientin: G., Du bist nicht verpflichtet, irgendwas zu sagen. Wenn Du bei Dir bleiben willst, nimm dieses Recht einfach in Anspruch. Aber wenn Du etwas sagen möchtest, ist es auch willkommen.

Klientin (im Text kursiv gesetzt): *Es geht mir besser! Und ich habe ein Gefühl zu meinen beiden Kindern, ein gutes Gefühl. ... Und die Sicherheit: Du wirst es schon richtig entscheiden! Auch die Ruhe, weniger Kopf, mehr Gefühl ...*

Gut, prima. Vielen Dank! ... Gibt es aus Repräsentanzen noch irgendwelche Rückmeldungen für G.?

Ehemaliges „Das Andere“: *Als sie hinter mir stand, war Wärme da.*

Sag es ihr direkt!

Ehemaliges „Das Andere“ zur Klientin: *Als Du hinter mir standst, war Wärme da! Als Du links neben mir standst, in dem Moment, wie Du vorgekommen bist, habe ich mich gefreut! Ja! Als ich Dich dann angeschaut habe, kriegte ich einen Schock! Ich hab die nackte Angst gesehen. Als Du rechts von mir standst, da war ich dann wie durcheinander. Und tendenziell unruhig. Konnte mich dann fast nicht mehr ruhig stellen.*

Klientin: *Du warst das Andere. Das passt absolut!*

Gut, okay! ... Weitere Rückmeldungen?

Ehemaliges „Beides“: *Also in mir war ganz stark, Dich zu ermutigen. Als Du hinter mir standst, rechts oder links, das blieb gleich. Und als Ihr nachher beide da standet ... Ich wäre am liebsten hingelaufen und wollte sagen: Du schaffst beides! ... Also das war so stark in mir! Und das Gefühl, Dich zu ermutigen. Und ich hatte einfach das Gefühl: Du schaffst beides!*

Ehemaliges „Das Eine“: *Bei mir war am Ende schon eine Mischung aus Trauer und ... Ich hätte auch gehen können! ... Wenn jemand zwischen uns war, ist es mir so schlecht geworden! Ich habe gedacht, ich kippe um, wenn nichts passiert! Und auch als Du mich angeguckt hast: Das war nicht nur, dass es mir kühler war, sondern dass es mir sehr traurig war ... gerade ... es war schon Abschied gewesen!*

Klientin: *Das passt! ... Was „Beides“ sagt – das weiß ich nicht!*

Weitere Rückmeldungen aus Rollen?

Ehemaliges „Keins von Beiden“: *Ja, die Bedeutsamkeit ... Als Du Dich mit dem Erwünschten Zustand zusammengetan hattest, empfand ich mich als Statist, als Hülse. Und nachher, als Ihr beiden hinter mich getreten seid, da spürte ich wie eine starke Verbindung. Ich würde es nicht Bedeutsamkeit nennen, aber es war irgendwie Belebung, Lebendigkeit.*

Klientin: *Also es hat mir vermittelt, dass es auch andere Möglichkeiten gab.*

Sowieso. Wir haben nie nur zwei Möglichkeiten, wir haben immer mehrere Möglichkeiten. Das ist der menschlichen Freiheit einbeschrieben, dass Du viele Möglichkeiten hast. Und diese Repräsentanz ehrt das! Also die befreit von dem Tunnelblick: Ich hab nur zwei

Möglichkeiten! ... Dann werden die Alternativen breiter.

Ehemaliger „Erwünschter Zustand“: *Mein Erleben war: dass sie sich nur entscheidet! Wenn ich, das heißt dieser Zustand immer wieder hinterfragt wird, dann ist es gut! Dann kommt der richtige Weg. Der richtige Weg kommt, wenn sie sich fragt: Bin ich frei genug, bin ich unternehmenslustig und leicht, denk ich auch drüber nach? Aber es braucht es, mich zu nehmen, um dann auf diesen Weg zu kommen.*

Also diese Qualitäten sind da, wenn Du gehst! Solange Du stehst, sind sie weniger da. Sie sind noch als Potenz da. Aber sie fühlen sich kräftig und stehen Dir zu Verfügung, wenn Du gehst! ... Habe ich Dich so richtig verstanden?

Ja. Als wir bei dem Anderen waren, da war es für mich am interessantesten. Da war es, dass ich ins Spiel kam.

Sag es ihr noch einmal direkt!

Ehemaliger „Erwünschter Zustand“ zur Klientin: *Bei den anderen Personen war es mehr: Du wirst mich nehmen. Und bei dem Anderen war es so: Da komm ich ins Spiel! Da werde ich am lebendigsten, am kräftigsten – bei der Alternative 2. Da würde ich so die Tendenz haben: jetzt kann ich (auf der Skala) einen Punkt mehr kriegen. Und immer wieder war es in mir: es braucht dieses Tun! Das kann ich nicht machen! Ganz klar, dass ich das nicht machen kann!*

Zur Klientin und zur Gruppe: Sie (der Erwünschter Zustand) hat auch in der Aufstellung einen leichten Aufforderungscharakter gehabt, den ich etwas menschenfreundlicher reframt habe. Um es einfach Dir bekömmlicher zu machen!

(Alle lachen).

Ehemaliger „Erwünschter Zustand“ zur Klientin: *Ich war ja auch stark! Ich hatte vier Teile zu vertreten!*

Also, dass ist eine ganz schöne Potenz: Freiheit, Unternehmungslust, Leichtigkeit und Nachdenklichkeit! Das ist schon eine besondere Qualität von Leben.

Ehemaliges 5. Element, gibt es etwas, was du mitteilen möchtest?

Ehemaliges „All dies nicht und selbst das nicht“: *Nichts Zusätzliches.*

Ehemaliger Fokus, als ehemaliger Fokus etwas mitzuteilen?

Ehemaliger Fokus: *Ich glaube nicht!*

Die gleiche Person als ehemaliger Vater?

Nein!

Gut, okay! Und jetzt sind Beobachtungen von außen und allgemeine Fragen zugelassen.

Teilnehmerin zur Klientin: *Einmal als Du Dich mit Deinem Vater in Verbindung gesetzt hast, da fängst Du an zu schwanken. Du bist sonst jemand, der wirklich einen Standpunkt hatte! Jedes Mal, wenn Du Deinen Vater ansprachst! Das fiel mir auf. ... Dann als Du mit Deinem Erwünschten Zustand herumgingst, und als Du rechts von der Alternative 1 standest, da blockte Dich der Erwünschte Zustand ab.*

Gut ich übersetze es einmal: Aus meiner Perspektive hatte ich den Eindruck, als Du rechts neben der Alternative 1 standest, dass der Erwünschte Zustand dazwischen stand.

Dann bist Du zur Alternative 2 gegangen. Jetzt hatte ich ja nicht die komplette Sicht! Mir ist nur sofort aufgefallen, dass der Erwünschte Zustand frei machte.

Da hatte ich den Eindruck, dass der Erwünschte Zustand frei machte.

Dann bist Du zu „Beides“ gegangen. Da konnte ich ja die Gesichter sehen. Und das war super spannend! Die Gesichtszüge veränderten sich kolossal. Später zu einem sehr skeptischen Blick, sehr, sehr skeptisch. Also ich kann es jetzt nicht anders benennen.

Dann bist Du zu Keins von Beiden gegangen. Das konnte ich nur ausschnittweise verfolgen. Das wirkte auf mich wie eine total gestörte Kommunikation! Von den Gesichtszügen aus. Und das passte überhaupt nicht! Von dem, was ich sehen konnte. Also diese Veränderung, die für mich sehr deutlich war!

Du kannst gut beobachten! Körperliche Veränderungen. Wenn Du sagst: Aus meiner Perspektive wirkte das so und so!, dann wirkt das anders, als wenn Du sagst: Das ist so!
Nein, natürlich: Es sah so aus, als ob ...

Gut, prima!

Klientin: *Also von der Sichtweise, die Du hattest, hattest Du ein Gefühl. ... Sehr interessant! Sehr bereichernd!*

Und diese Veränderungen, die Du von außen wahrgenommen hast, und die sie (die Klientin) erlebt hat, da kann man sagen: Das ist lernen mit dem Körper! In dieser Phase haben wir Prozessarbeit gemacht, das heißt ich hab sie durch alle Positionen hindurchgeführt und ihr ermöglicht, mit dem Körper wahrzunehmen, wie es sich anfühlt. Und zwar in einem Dreierschritt, der jedes Mal gleich war: Zuerst dahinter, dann auf der linken Seite und dann auf der rechten Seite. Kann mir jemand erklären, welchen Sinn dieser Dreierschritt hat oder haben könnte?

Teilnehmerin: *Die linke Seite ist die Gefühlsseite, die rechte Seite ist die Verstandesseite.*

Klientin: *Für mich war es anders. Für mich war es: Ich stell mich in die Position und schau dann, wie es weiter geht! Ich stell mich zuerst auf den Platz hintenan. Und dann auf den einen und dann den anderen. Und wenn ich auf die linke Seite gehe, dann führe ich es, glaube ich. Und wenn ich auf die rechte Seite gehe, dann werde ich geführt. Ich weiß es nicht mehr hundertprozentig.*

Also Du nimmst deutlich einen Unterschied wahr! Und es ist nie so, dass Du auf diese Positionen direkt gehst. Sondern die Alternative bleibt stehen, die betrachten wir als Ort, der stehen bleibt. Wenn Du Dich dahinter stellst, dann ist es so wie: Du freudest Dich an damit. Du ziehst es in Erwägung! Du gehst versuchsweise in die Kraft dieser Position. Wenn Du auf die linke Seite gehst, dann führt diese Position Dich und Du wirst geführt. Die rechte Position ist die führende, die linke ist die geführte. Dahinter ist: Ich probier mal, ich bereite mich vor, ich bin noch nicht entschieden. Wenn ich auf die linke Seite gehe, dann lasse ich mich führen. Wenn ich auf die rechte Seite gehe, dann führe ich selber. Das ist sozusagen das stärkste Einnehmen dieser Position. Und das bei allen vier Alternativen. ... Man kann auch sagen: Die rechte Position ist auch mehr die des nach außen in Erscheinung Tretens. Die linke Position ist mehr die Position des Inneren. Zum Beispiel in einem politischen Kontext würde ein Außenminister eher rechts stehen, ein Innenminister eher links. Oder in Organisationen: die Öffentlichkeitsarbeit würde rechts stehen und jemand, der sich um die innere Struktur kümmert, mehr links. ...

Gibt es noch allgemeine Fragen zu dieser Aufstellung und diesem Prozess?

Teilnehmerin zur Klientin: *Mich beschäftigt, ob Du in der Auswahl von Alternative 2 bewusst einen Mann genommen hast? Irgendwie hat es mich nicht losgelassen. Ob es ein bisschen was von Deiner Einstellung zu 1 und 2 zu tun hat. Ich kenn ja Deine Alternativen nicht. Ich hab nur bemerkt: es beschäftigt mich!*

Klientin: *Das ist schon symbolisch. Das Eine ist beruflich etwas, was Frauen machen. Zumindest in Luxemburg. Das andere ist etwas, was eher Männer machen. Und für mich innerlich ist es: meine beiden Seiten.*

Also, es gibt eine einfache Antwort auf solche Beobachtungen, und die heißt: es passt! Und für den Klienten passt es natürlich, wenn er oder sie es so machen. Bemerkt dabei, dass wir kein Wort darüber verloren haben, was inhaltlich die Alternative 1 ist oder was die Alternative 2! Es hat niemanden interessiert! Am wenigsten mich! Deswegen heißt es unter anderem auch Struktur-Aufstellungen: man kommt mit einem Minimum an semantischer Information aus. Wir brauchen es nicht zu wissen! Die Klientin weiß es. Das reicht völlig. Wir gehen mit Strukturen voran, mit logischen Beziehungen, es ist eine sehr logische Aufstellung gewesen. Und man sieht, wie hilfreich das sein kann!

Noch eine Beobachtung oder Frage zur Tetralemma-Aufstellung?

Ehemaliger Fokus: *Also eine Anmerkung hätte ich noch: Ich finde das ganz, ganz spannend! Am aller spannendsten war für mich, den Erwünschten Zustand mitzunehmen. Also wirklich! Toll!*

Und das kann man sich nicht vorher ausdenken. Das kommt.

Ehemaliger Erwünschter Zustand: *Für mich war das gut: Dass ich so nah sein durfte!* Als Erwünschter Zustand war das natürlich ganz okay! Jetzt gibt es auch Sinn. ... Diese Repräsentantin hat ja sehr viel bestimmt. Sie war sehr durchsetzungsfähig in ihrem Stil. Und hat auch Klarheit geschaffen. Und zum Schluss hat sie sich doch eingelassen: auf 4. Das heißt, da ist erhebliches Wachstumspotential drin.

Zur Klientin: Wenn Du das beachtest: das macht es verständlich, warum das fünfte Element kein wirklich freies Element war. Für mich ist das fünfte Element der letzte logische Rest einer spirituellen Erfahrung. Und wenn man Namen dafür nehmen würde, dann würde ich als erstes vielleicht den Namen Humor nehmen und dann als zweites vielleicht den Namen Kreativität. Also irgendwie etwas ganz Anderes, etwas, was die bisherige Ordnung und Weltsicht überschreitet. Oder man könnte sagen: das ist das Prinzip der Grenzüberschreitung! Und dieses Prinzip der Grenzüberschreitung war in der 1. Etappe der Aufstellung relativ schwach. Hätte ich noch einen anderen Repräsentanten gehabt, hätte ich es ausgewechselt und noch einen anderen Repräsentanten hereingenommen. So hatte ich nur begrenzte Mittel. Aber ich hatte den Eindruck: Wenn der Erwünschte Zustand stärker wird, dann wird auch dieses freie Element stärker, freier. Und Du hast ja diese Freiheit im Erwünschten Zustand drin.

Ehemaliger Erwünschter Zustand: *Ich fand es noch zu früh!*

Möglicherweise. Aber Freiheit steht immer zur Verfügung! Manchmal gibt es Prozesse, in denen man langsam freier wird, und dann gibt es qualitative Prozesse, wo mit einem Schlag die Freiheit da ist. Beides sind natürliche Prozesse. Deswegen wissen wir nicht, ob es zu früh ist oder zu spät ... es ist beides möglich!

Ehemaliges „All dies nicht und selbst das nicht“: *Ich habe es gefühlt, dass ich eine sehr zentrale Rolle spielte, aber ohne einzugreifen sozusagen. Als ich dann raus ging in die Beobachterposition, war es irgendwie das gleiche.*

Und die zentrale Rolle war ja sichtbar, weil sie im Mittelpunkt stehen blieb! Und das zeigt die Kraft dieses fünften Elements.

Deswegen habe ich mich gewundert, als Du sagtest: schwach!

Dein Verhalten als Fünftes Element war nicht frei!

Das ist etwas anderes!

Die Freiheit ist als Potentialität da, aber nicht als Realität. Du hast dich nicht frei verhalten.

Ja, genau. Aber das hat nichts mit schwach zu tun!

Nun ja, das kann man verschieden sehen. ... Und vielleicht gibt das Euch einen Eindruck, dass das fünfte Element sehr, sehr wichtig ist. Auch wenn es erst einmal sehr rätselhaft erscheint, warum wir das einführen. ... Nochmal zur Abrundung dieser Aufstellung: Das ist eine Aufstellungsform, die immer angemessen ist, wenn es um Entscheidung geht. Man könnte auch sagen: das ist eine Entscheidungsaufstellung. In einer Entscheidungsaufstellung gibt es immer verschiedene Alternativen. Dieses Konzept des Tetralemmas stammt aus der buddhistischen Logik, also aus dem alten Indien, und spielte in der Anwendung eine große Rolle bei der Ausbildung von Juristen, also von Richtern. Ein Bauer kommt zum Richter und sagt: dieser Acker gehört mir! Position: das eine! Dann kommt der nächste Bauer, der sagt: Nein, nein, dieser Acker gehört mir! Position: das Andere. Jetzt hat der Richter ein echtes Dilemma. Gehört der Acker dem einen oder dem anderen? Aber weil er ein Richter ist, sollte er nicht nur diese beiden Alternativen bedenken. Er sollte umfassender denken. Es könnte nämlich sein, dass der Acker beiden gehört. Position: Beides. Und es könnte sein, dass der Acker jemand ganz anderem gehört, also keinem von beiden. Position: Keins von Beiden. Das sind die vier Positionen. Und die hat der Richter zu untersuchen. Also: es macht sehr Sinn, sich diese Fragen zu stellen als Richter. Sie beruhen auf einer logischen Form, die unter zwei Namen in der Literatur zu finden ist: der eine Name ist Tetralemma, der andere Name ist Vierkant. Weil es vier Kanten gibt, die zu untersuchen sind. Immer wenn es um Entscheidungsfragen geht, kann man diese Form anwenden.

Kommentar

Die Klientin ist mir bereits seit mehreren Jahren bekannt und hat an vielen Seminaren von mir zu ihrer eigenen Fortbildung teilgenommen. Das erklärt die gute Zusammenarbeit von Beginn an und auch, dass sie spontan zustimmte, als ich ihr den Vorschlag machte, eine Tetralemma-Aufstellung zu machen. Ich schlug ihr ein festes Tetralemma vor, das sie beim Aufstellen leicht variierte. In der ersten Umstellung führte ich wieder die Standardanordnung ein.

Eine gewisse Schwierigkeit bestand im Mangel an Repräsentanten. Alle TeilnehmerInnen der Gruppe stellten sich als RepräsentantInnen zur Verfügung. Als sich das 5. Element angepasst und fast amnestisch verhielt, hätte ich ihn gerne in einen Anteil des Fokus umbenannt und einen weiteren Repräsentanten für das im eigentlichen Sinn Freie Element hinzugefügt. Aber dieser Repräsentant stand mir nicht zur Verfügung. An dieser Stelle mit einem Stuhl oder Bodenanker zu arbeiten, erschien mir nicht sinnvoll.

Sehr wichtig und entscheidend wurde der Repräsentant für den Erwünschten Zustand. Einzelne Körperteile dieses Repräsentanten konnten die Rolle der vier Aspekte übernehmen. Und dieser Repräsentant konnte in der Schlussphase zusammen mit dem Original durch die vier Positionen gehen.

Da die Klientin dreisprachig aufwuchs (Luxemburgisch, Französisch und Deutsch) ließen sich die unterschiedlichen Sprachen gut in die Prozessarbeit einführen. Erstaunlich war, dass die Klientin, nachdem sie erklärte, mit ihrem Vater luxemburgisch gesprochen zu haben, doch Französisch mit dem Repräsentanten des Vaters sprach, der später dazu gestellt wurde. Erst nach einigen Sätzen war ich ihr dann behilflich, Luxemburgisch mit ihm zu sprechen.

Nachgespräch nach 5 Wochen

Gastgeber (im Text normal gesetzt): Also, liebe G., Du hast damals eine Aufstellung gemacht im Rahmen dieses Wochenendes. Wir haben davor ein ausführliches Gespräch geführt und danach auch. Was ist Dein Eindruck von damals bis jetzt? Was hat sich verbessert für Dich?

Klientin (im Text kursiv gesetzt): Also, das war sehr überraschend! Als Du mich angeschrieben hast, habe ich Dir gleich geschrieben: „6“. Der zusammengesetzte Erwünschte Zustand war ja 4. Und dann ist er 6 geworden. Insgesamt geht es mir viel besser. Inzwischen ist es so 7, 8 geworden, ziemlich schnell! Seit dieser Aufstellung, nicht gleich am ersten Tag, aber so in den zwei Wochen danach bin ich wieder angerufen worden von verschiedenen Personen, die mich um Krisenintervention in meiner Privatpraxis bitten. Jetzt ist es so, dass ich aufgrund dessen zwei Vormittage oder 2 Nachmittage in der Woche mit diesen Menschen arbeite. Und das ist ganz neu! Seit vier Jahren bin ich bekannt und jetzt hat es sich so geöffnet.

Wir haben ja damals diese Aufstellung gemacht, ohne dass Du inhaltlich gesagt hast, was die eine berufliche Perspektive und was die andere sind. Jetzt entnehme ich Deinen Worten, dass Deine Privatpraxis bei diesen Alternativen eine Rolle spielt.

Ja, sie spielt eine Rolle! Sie ist ja ein Gedanke, den ich bei einer Aufstellung vor Jahren schon einmal gebracht habe. Die Privatpraxis ist ein Teil des Anderen, nicht das ganze, nur ein Teil, etwa 20 %. Dann finde ich noch ein drittes Element darin: das ist die Arbeit als Manager: ein Haus so umbauen, dass es tauglich wird für ältere Menschen. Das ist eigentlich das ganz Andere. Wirklich ganz speziell.

Also die vierte Position, keins von beiden im Tetralemma. Das hast Du damals noch nicht als Alternative mitgedacht. Das ist erst später aufgetaucht.

Ja. Das ist mit einem Mal eine Möglichkeit. Auch die Weiterbildung, die entwickelt sich auch. Und was die Managementaufgabe betrifft, da kommt mir von innen die Bewegung: ich mach's!

Wenn ich das recht verstehe, hängt das damit zusammen, dass der Erwünschte Zustand so gewachsen ist.

Genau! Das war's!

Er war ja vier-fältig. Du hast es sicherlich noch in Erinnerung.

Ja, das war sehr spannend für mich. Auch dass ich es vereinen konnte, etwas, was vorher nicht vereint war.

Zum Schluss der Aufstellung warst Du auf einem Wert 4. Vorher sogar noch auf einem niedrigeren Wert.

Ja, da war auch viel durcheinander. Während der Aufstellung stieg dieser Wert. Am Ende der Aufstellung war es 4.

Okay. Wie kam es dann, dass das sich so verbessert hat zur 6 hin?

Genau das ist es: die Entscheidung! Das war ja auch etwas, was mir in der Aufstellung aufgefallen ist: Entscheidung. Ent-Scheidung ist es ja auch, wenn man die Wörter auseinander nimmt. Und das war jetzt die Entscheidung: Ich mach's! Ich gehe rein, mache das eine und das andere und schau mir an, was kommt. Aber ich entscheide, dass ich mache! Ich bin nicht 100-prozentig sicher, wie das ausgeht, aber ich bin entschieden, dass ich es mache! Und das war ja etwas, was der Erwünschte Zustand immer wieder andeutete und sagte. Der Repräsentant für das Andere hat ja gesagt, er sei so in Bewegung. Und diese Bewegung spüre ich. Und das eine nimmt das andere mit. Wenn ich jetzt einen Schritt mache,

dann bewegt sich das Ganze. Deine Bemerkung sagt es klar: Im Körper sieht man es. Das spüre ich auch so, obwohl ich noch einige Sorgen habe.

Es sind jetzt 6 Wochen her. Wenn Du diese Zeit überblickst, war es die ganze Zeit schon 6? Oder wie hat sich das entwickelt?

Da muss ich einmal überlegen. ... Also ich bin nach Hause gefahren, war tiptop, nicht so müde wie schon einmal früher. Und dann habe ich etwas gemacht. Ich habe dem Anwalt geschrieben, ich würde mich entscheiden, da mit zu machen. Und dann habe ich einiges Weitere gemacht. Habe meine Flyer überarbeitet, deutsch und französisch.

Was meinst Du, auf welchem Wert warst Du zu dieser Zeit?

Ich denke: 5. Das war, bevor Du Dich gemeldet hast. Dann, als Du Dich gemeldet hast, habe ich mich besonnen: Wie geht es Dir eigentlich? Und dann habe ich 6 gefühlt.

Was war bei der 6 anders als vorher bei der 5 oder gar der 4?

Die Entschiedenheit! Das kommt ja vom Kopf. Die Entscheidung. Es war klar!

Ich weiß nicht, ob man sich vom Kopf entscheidet. Ich kenne Herzensentscheidungen und Bauchentscheidungen auch. (Lacht) Du weißt es am besten, wie Du Dich entschieden hast. *Ich hatte den Eindruck, die Ebenen passen: Bauch, Herz und Kopf – das passt! Das war ein gesamtes Bild. Es war klar!*

Das heißt, die Entschiedenheit ist etwas ganz Wichtiges!

Ja, solange ich nichts entschieden hatte, ging alles schief.

Kannst Du noch die 4 Elemente im Erwünschten Zustand erinnern?

Ja, Unternehmungslust, Leichtigkeit, Freiheit und Nachdenklichkeit.

Frei, leicht, unternehmenslustig und nachdenklich. Dann ist der Akzent auf der Unternehmungslust: die Entscheidung für etwas! Und das hat gute Wirkungen.

Und das frei fühlen, das kommt davon.

Das Frei-Fühlen kommt, weil Du wahrnimmst, es ist Deine eigene Entscheidung?

Genau! Und die Leichtigkeit. Etwas, was sich wirklich verändert hat, ist dass ich mir neue Wagen angeschaut habe. Seit sechs Monaten gehe ich mit diesem Gedanken um. Ich hab die Preise verglichen und mich entschieden: in den nächsten 6 Wochen kaufe ich mir einen neuen Wagen. Und jetzt habe ich den Wagen bestellt.

Passt gut zu der Entschiedenheit!

Ja, in diesem Zeitplan habe ich die Entscheidung getroffen! Als ich aus dem Autogeschäft kam, habe ich gespürt: ja, es ist richtig: dieser Wagen zu diesem Preis! Es ist stimmig.

Darf ich Dich noch etwas anderes fragen? ... Bezogen auf unsere Gespräche, auf unsere Arbeit, die Aufstellung und das ganze Wochenende damals. Was meinst Du im Rückblick: Was war Dir damals besonders hilfreich?

Ganz spontan kommt mir in Erinnerung: Der Erwünschte Zustand, der sagte: Entscheide! Also, auf mich bezogen.

Es war ja ganz wichtig in der Aufstellung, zusammen mit dem Erwünschten Zustand durch die verschiedenen Positionen zu gehen. ... Vielleicht noch etwas?

Also, was mir imponiert hat, war, dass der Erwünschte Zustand diese verschiedenen Themen (Leichtigkeit, Freiheit, Unternehmungslust usw.) als unterschiedlich wahrgenommen hat. Das hat mir wirklich imponiert! Dass es in einem Körper so unterschiedlich aussieht mit unterschiedlichen Niveaus. Das war ein Aha-Erlebnis. Ich bin mit viel Leichtigkeit fort gegangen. Das Gefühl war schon da! Das ist für mich sehr wichtig, dass ich mich leicht fühle, dass ich ein Freiheitsgefühl habe!

Das heißt, es sind jetzt schon einige Wochen, dass Du Dich auf der 6 empfindest?

4 Wochen würde ich sagen.

Und was wäre eine gute Zeit für die 6, so zu bleiben? Was wäre ein guter Zeitrahmen, um die 6 stabil zu halten?

Das weiß ich nicht so genau. Ich habe den Eindruck, dieser Zustand verändert sich zusehends. Inwiefern?

Man hat mir einen Preis angeboten für den alten Wagen und da habe ich gedacht, das geht nicht. So geht das Rad immer weiter. Heute Abend bin ich zum Beispiel auf der 7. Da wo ich spüre, dass es sich auch immer wieder verändert, das ist beim Humor. Der ist wieder spontan. Ich kann mich mit ihm in Bewegung setzen. Es ist unausweichlich, dass es sich verbessert. Du bist sehr zuversichtlich.

Absolut! Das hängt auch mit meinem gesundheitlichen Zustand zusammen, der sich wirklich verbessert hat. Und es hängt auch mit dem Grenzen setzen zusammen. Ich habe in der letzten Zeit, den letzten drei Wochen Grenzen gesetzt! Frauen, aber auch Männern. Das ist ziemlich neu!

Gut! Wunderbar! Das ist eine schöne Rückmeldung an diese Arbeit.

Nachgespräch nach 5 Monaten

Gastgeber (im Text normal gesetzt): Also, liebe G., herzlich willkommen! Du hast Dich freundlicherweise zu einem zweiten Nachgespräch zu Deiner Aufstellung bereit erklärt. Du hast schon angekündigt, dass es inzwischen Verbesserungen gab. Also, wenn Du jetzt an deine Aufstellung zurück denkst: Was hat sich seitdem verändert? Was war hilfreich?

Klientin (im Text kursiv gesetzt): *Also die Aufstellung hat schlagartig eingeschlagen, was diese Arbeit angeht zuhause. Nicht die Managerarbeit, die nicht, sondern die zuhause.*

Das war eine Deiner Alternativen! Die erste oder die zweite?

Das war die zweite.

Also die zweite Alternative hat ziemlich eingeschlagen.

Ja, die zweite. Es ist für mich sehr überraschend, wie schnell alles auf einmal geht. Sodass ich mich dann frage: Wie geht das denn? Aber das ist auch egal. Es geht schnell. Ich bin seit einer Woche dabei, mit einem Unternehmer zu sehen, wie ich das Haus umbauere. Ich möchte das Private vom Offiziellen trennen. Bisher ist das noch nicht der Fall, jedenfalls noch nicht genug. Das hat sich so langsam und sicher entwickelt. Und dann machte es Klick und dann war es klar. Das ist etwas, was sich wirklich verändert hat.

Und dann im Inneren, vom Wesen her, bin ich eigentlich sehr beschäftigt von allen Seiten her und erlebe immer wieder diese Erfolge. Ich schlage bei der Arbeit, die ich mache, etwas vor, der andere hört es sich an, sucht schließlich etwas ganz anderes aus, aber das passt! Darüber bin ich sehr froh. Manchmal lösen sich Sachen, ohne dass es meine Antwort ist, aber es wird ganz anders. Von daher bin ich sicher, dass das, was in diesem Managerfeld sein sollte, auch noch kommt, aber das braucht noch ein bisschen mehr Zeit. Da bin ich zuversichtlich. Wenn ich von der Skala ausgehe und sie auf den Weg beziehe, den ich gegangen bin, gibt es so etwas wie 7 oder 8. Immer noch oder immer wieder. Bei dieser 7 oder 8 bleibt es auch mit meinen jugendlichen Erwachsenen, meinen Kindern. Beide finden ihren Weg.

Meiner Erfahrungen sagen Menschen häufig, dass sie mit 8 zufrieden sind. 10 wäre ja das Wunder, die Wirkungen des Wunders. Bei 8 sagen viele: damit komme ich selber klar und brauche keine Unterstützung mehr. Ist das bei Dir auch so oder anders?

Das ist bei mir auch so! Es läuft. Manchmal geht es ein bisschen langsamer. Manchmal bin ich sehr müde. Der innere Weg verlangt ja auch Energie. Da sieht man ein bisschen schlapper

aus. Aber hauptsächlich bin ich damit zufrieden, dass der Weg geht. Ich hatte ja einige Operationen. Aber eigentlich ist das jetzt kein Problem mehr. Nur wenn auf meiner Arbeitsstelle Spannungen auftreten – das kommt ja mal vor: Konfusion, Probleme usw. – dann habe ich Rückenschmerzen. Dann habe ich mir gesagt: Okay, Du musst das halt durchhalten, die Teamsitzungen, es geht ja nicht, dass Du dann weggehst und sagst, mir geht es nicht gut, das mache ich nicht gern. Danach aber gehe ich weg, gehe nach Hause, lege mich aufs Sofa oder schlafe eine Viertelstunde. Oder so etwas Ähnliches. Danach komme ich wieder zurück und bin frisch und munter und es geht weiter. Das ist auch was Neues mit dem Aushalten der Sitzungen. Wenn ich weiß, ich habe jetzt zwei Stunden Sitzungen, dann halte ich mir die Mittagszeit frei.

Das hört sich so an, als ob Du Deinen Körper als Wahrnehmungsorgan benutzt und auch einen Weg gefunden hast, dass die Belastungen nicht in Deinem Körper bleiben. Du kannst Dich erholen.

Genau! Und das ist mir zum Teil neu. Der Rücken wird wohl immer so ein Temperaturmesser sein. Aber trotzdem ist das wirklich ganz neu. Zum Beispiel hatte ich vor einigen Wochen einen Termin um diese Zeit und habe diesen Termin einfach abgesagt, um ihn dann einen Tag später wahrzunehmen. Das ist auch etwas, dass ich mich nicht mehr so verpflichtet fühle, wenn es mir nicht gut geht.

Das andere, was sich verändert hat, ist auch mit Stress umgehen. Ich bin eigentlich viel beschäftigt, aber nicht mehr unter Stress. Es gibt ein Bad in der Nähe meiner Arbeitsstelle. Ich kann dorthin zur Sauna gehen oder schwimmen gehen. Das ist jetzt auch anders. Ich habe das schon früher einmal gemacht, aber dann wieder vergessen. Jetzt Sorge ich gut für mich. Sehr gut!

Was sich auch verändert hat, ist das Verhältnis zu Männern. Beispielsweise sage ich jetzt: So und nicht anders! Da ist die Grenze!

Da bist Du klar.

Ja.

Wenn Du jetzt noch einmal zurückdenkst zu der Aufstellung. Die ist ja jetzt schon ein paar Monate her. Was würdest Du sagen? Was war im Erleben der Aufstellung, jetzt aus diesem Abstand heraus betrachtet, hilfreich und nützlich?

Was hilfreich war? Es gibt zwei Sachen. Das erste war zu sehen, dass es x Alternativen gibt, die möglich sind. Und was nützlich war, das war dieser Entscheidungsprozess, wie der Erwünschte Zustand mit mir durch alle vier Positionen ging.

Das erste war also: Du hast viele Wahlmöglichkeiten.

Ja und das zweite war das Verändern des Zustands durch den Prozess. Die Wahrnehmung: jetzt geht es ums Entscheiden! Wenn Du entscheidest, dann kommst Du auch dahin. Egal, was Du jetzt entscheidest. Eigentlich ist es nur die Entscheidung, die jetzt wichtig ist. Das habe ich gespürt.

Also das Thema der Entscheidung war wichtig. Es war ganz klar, dass Du das so oder anders entscheiden kannst.

Ja, das merke ich auch. In meiner Arbeit habe ich das auch bemerkt. Ich habe meinem Chef eine ganze Reihe von Dingen gesagt, fast an den Kopf geworfen, ohne zu fürchten, dass er darüber wütend würde. Auch dafür habe ich mich entschieden, nämlich das nicht mehr bei mir zu behalten, sondern ihm zu sagen. Als ich es ihm sagte, wurde ich es los und ließ etwas hinter mir. Und auch bei den Freunden ist es ganz klar, dass ich mich da auch positioniere. Und das kam gut an bei Deinem Chef?

Bei meinem Chef überraschend gut. Ich bin unter anderem auch eine Vertreterin des

Personals. Er hat mir überraschend gut zugehört. Ich wollte nicht nur die freundliche Kollegin sein, sondern auch sachlich Stellung beziehen. ... Was trotzdem geschieht, das ist eine gewisse Einsamkeit. Das ist natürlich damit verbunden, dass der Weg noch nicht abgeschlossen ist. Dieses Alleinsein kenne ich aber gut. Ich kann es nicht als negativ bezeichnen, aber es ist eine Tatsache. Dadurch geht man, wenn man Entscheidungen trifft. Das kannte ich schon vorher. Jetzt ist es ein bisschen verstärkt. Das schon.

Ich erinnere mich noch, dass Du im Vorgespräch zu dieser Aufstellung die Reaktion Deines Sohnes auf Dich geschildert hast. Und ich habe noch seinen Satz im Ohr: Mama, komm auf den Punkt! Auch vorhin hast Du von Deinen Kindern erzählt, von den jungen Erwachsenen... *Ja, da hat sich mit dem Sohn vieles verändert. Mit ihm ist es wirklich sehr klar geworden. Er sagt mir sehr klar, wenn es für ihn genug ist. Er war mit seinen Resultaten auf der Uni gar nicht zufrieden. Jetzt hat er neue Entscheidungen getroffen und hat sie mir ausführlich erklärt. Ich habe ihm zugehört und gleich gemerkt, dass eine neue Qualität da ist. Ich habe ihm in Erinnerung gebracht, was er früher gesagt hat und was ihm wichtig war. Und dann habe ich ihn bestärkt darin, seine eigenen Entschlüsse zu fassen. Wenn Du es machen willst, dann machst Du es. Mehr habe ich dazu nicht gesagt. Nur, dass ich ihn gut verstehe und ihn unterstütze, wenn er an eine andere Uni geht. Er erzählt und ich höre zu. Das ist anders. Und jetzt frage ich auch: Was brauchst Du?*

Du achtest ihn in seiner Art.

Ja, das ist anders.

Du fragst ihn, was er will. Du lässt ihm die Leitung und die Bestimmung. Du ordnest ihm Dich zu.

Ja, das ist jetzt wirklich anders geworden. So ist unser Verhältnis gut. Es tut mir gut und so kann er weiter wachsen.

Gut.

Er hat meine Unterstützung. Wenn er was von mir möchte, dann mache ich das für ihn.

Auch darin lässt Du ihm die Führung. ... Das hört sich ziemlich ähnlich an wie dieser schöne Ausdruck von Insoo Kim Berg „Leading from one step behind.“

So ungefähr. Das ist der richtige Ausdruck dafür! ... Also, was mir weiterhilft seit der Aufstellung, ist, dass ich spüre, dass ein Prozess im Gange ist. Das ist eigentlich etwas, was ich bisher nicht so kenne. Ich merke: dieser Prozess läuft. Und was ich noch sagen möchte, was mir aufgefallen ist: Ich werde unruhig, wenn jemand sich nur beklagt.

(Lacht) Ja, das sind die Risiken und Nebenwirkungen des lösungsfokussierten Vorangehens. ... Vielen Dank, dass Du Dir Zeit genommen hast und vielen Dank für dieses Gespräch!